

日	朝食	昼食	夕食
21(木)	ごはん みそ汁 里芋煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ちらし寿司 (代替え:魚の野菜蒸し) 冬瓜汁 茄子の利休煮 イチゴプリン 	ごはん 焼き肉 ビーフンソテー 中華風なます 
22(金)	ごはん みそ汁 がんと煮 佃煮 牛乳 	ごはん えびかつフライ ミネストローネ イエローサラダ フルーツ 	ごはん 信田卵 青菜のソテー もずく酢 
23(土)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 ふりかけ 牛乳 	ごはん かに玉 豆腐湯 切り干し大根の中華和え フルーツ 	ごはん なすの肉味噌かけ 冬瓜のくず煮 ししゃもの南蛮漬け 
24(日)	ごはん みそ汁 親子煮 佃煮 牛乳 	ごはん 豆腐ハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 枝豆サラダ フルーツ 	ごはん すき焼き風煮 芋金平 青菜の磯辺和え 
25(月)	雑炊 大根煮 つけもの ぶどうヨーグルト 	肉みそうどん (代替え:八宝菜) 青菜と玉子のスープ 豆腐シューマイ デザートムース 	ごはん 鮭のマリネ キャベツのスープ 南瓜のバター煮 
26(火)	ごはん みそ汁 野菜のさっと煮 佃煮 牛乳 	ごはん かきあげ みそ汁 青菜のごま和え フルーツ 	ごはん ポテトオムレツ 切り干し大根の煮物 グリーンサラダ 
27(水)	ごはん みそ汁 なすの炒め煮 ふりかけ 牛乳 	サンドイッチ (代替え:鶏肉の包み焼き) コーンスープ コールスローサラダ ジョア 	ごはん 射込高野煮 アスパラのジャコ炒め 長芋のあえ物 
28(木)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん 焼き鮭のマヨネーズ風味 具沢山味噌汁 白菜のお浸し フルーツ 	ごはん 青椒肉絲 冬瓜の中華煮 ところ天サラダ 
29(金)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め 佃煮 牛乳 	お好み焼き・焼きそば・フライドポテト (代替え:松風焼) 野菜椀 トマトサラダ フルーツ 	ごはん カレイの煮つけ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの浅漬け 
30(土)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 ふりかけ 牛乳 	とうもろこし御飯 豆腐の肉味噌かけ すまし汁 青菜のおろし和え コンポート 	ごはん ポークソテー なすの田舎煮 五色和え 
31(日)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 鱈の洋風照り焼き ひじき煮 ポパイサラダ フルーツ 	ごはん 肉じゃがの味噌煮 空也蒸し 大根のごま酢和え 